beurer

IT

Cardiofrequenzimetro

germanlengineering

PM 90

Instruzioni per l'uso

top up yourlife

SOMMARIO

Stato di fornitura **3**
Avvertenze importanti **4**
Informazioni generali sull'allenamento **6**
Funzioni del cardiofrequenzimetro **7**
Trasmissione dei segnali e principi di misurazione degli apparecchi **9**
Messa in servizio **12**
Uso generale del cardiofrequenzimetro **17**
Pulsanti del cardiofrequenzimetro 17
Display 18
Menu 19
Impostazioni di base **21**
Panoramica 21
Immissione dei dati personali 22
Impostazione della zona di allenamento 23
Impostazione delle unità di misura 24
Impostazione del LightManager 24
Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi 26
Impostazioni dell'orologio **28**
Panoramica 28
Impostazione dell'ora e della data 28
Impostazione della sveglia 30
Visualizzare la velocità e la distanza 31
Registrazione dell'allenamento **33**
Panoramica 33
Cronometraggio dei tempi impiegati 35
Registrazione dei giri 36
Visualizzare la velocità e la distanza 37

Terminare e salvare la registrazione....38
Cancellare tutte le registrazioni....39
Valutare i messaggi della memoria....40
Velocità e distanza....41
Panoramica....41
Impostazione dell'unità di misura della velocità e del rilevamento automatico del giro....42
Taratura dello Speedbox....44
Visualizzare la velocità e la distanza....47
Altitudine, Pressione atmosferica e Temperatura....49
Panoramica....49
Impostazione dell'altitudine di riferimento, dell'unità di misura per l'altitudine e la temperatura....49
Indicare altitudine, pressione atmosferica e temperatura....51
Risultati....54
Panoramica....54
Visualizzazione dei dati di allenamento....54
Trasmettere al cardiofrequenzimetro i dati di gestione del peso....56
Risultati dei giri....58
Panoramica....58
Visualizzazione dei risultati dei giri....58
Test di fitness....59
Panoramica....59
Esecuzione del test di fitness....60
Visualizzazione dei dati di fitness....61
Software EasyFit....63
Specifiche tecniche e batterie....64
Elenco delle abbreviazioni....66
Indice....69

STATO DI FORNITURA

Cardiofrequenzimetro con cinturino	
Fascia toracica e cintura elastica di serraggio (regolabile)	
Supporto per manubrio	
Astuccio di custodia	
Software EasyFit per PC (CD) e cavo per interfaccia PC (USB)	

Accessorio supplementare: manuale tecnico

Nei negozi specializzati sono inoltre disponibili i seguenti accessori:

Accessori	Funzione
Speedbox di Beurer (I o II)	È possibile visualizzare sul cardiofrequenzimetro i valori della velocità e della distanza.
Bilancia diagnostica Beurer (ads es. Bilancia BG56, Articolo n° 750.30)	Essa consente di misurare il peso corrente e la percentuale di grasso corporeo e di trasmettere questi dati al cardiofrequenzimetro.

AVVERTENZE IMPORTANTI

Leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, conservarle e metterle a disposizione degli altri utenti.

ⓘ Allenamento

- Questo prodotto non è un apparecchio medicale. È uno strumento di allenamento sviluppato per il monitoraggio della frequenza cardiaca umana.
- Tener presente che esercitando sport che comportano rischi, l'utilizzo di questo cardiofrequenzimetro può rappresentare una fonte supplementare di lesioni.
- In caso di dubbio consultare il proprio medico sui valori concernenti le frequenze cardiache massima e minima personali nonché su durata e frequenza dell'allenamento. Ciò contribuirà ad ottenere risultati di allenamento ottimali.
- ATTENZIONE: Persone affette da malattie cardiache o cardiocircolatorie e portatrici di pacemaker devono utilizzare questo cardiofrequenzimetro solo dopo aver consultato il proprio medico.

ⓘ Uso previsto

- L'apparecchio è concepito unicamente per l'uso privato.
- Questo apparecchio può essere usato solo per lo scopo per cui è stato sviluppato e nel modo descritto nelle istruzioni per l'uso. Qualunque altro uso non appropriato può costituire un pericolo. Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme.
- Questo cardiofrequenzimetro è impermeabile all'acqua. (vedere il capitolo "Specifiche tecniche")
- Possono sorgere interferenze elettromagnetiche. (vedere il capitolo "Specifiche tecniche")

Pulizia e cura

- Pulire accuratamente di tanto in tanto la fascia toracica, la cintura elastica toracica e il cardiofrequenzimetro con una soluzione di acqua saponata. Risciacquare quindi tutti gli elementi con acqua limpida. Asciugarli accuratamente con un panno morbido. La cintura elastica toracica può essere lavata in lavatrice a 30 °C senza aggiunta di ammorbidenti. La cintura toracica non è adatta per l'asciugabiancheria!
- Conservare la fascia toracica in un luogo pulito e asciutto. La sporcizia pregiudica l'elasticità ed il funzionamento del trasmettitore. Il sudore e l'umidità possono provocare l'attivazione permanente dell'elettrodo riducendo così la durata di servizio della batteria.

Riparazione, accessori e smaltimento

- Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese. In caso di dubbio non utilizzarlo e consultare il proprio rivenditore o contattare il servizio assistenza indicato.
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza di Beurer o da rivenditori autorizzati. Non tentare in nessun caso di riparare sé stessi l'apparecchio!
- Utilizzare l'apparecchio unicamente con gli accessori forniti in dotazione.
- Evitare il contatto con creme solari o prodotti simili poiché essi possono danneggiare la sovrastampa o le parti in plastica dell'apparecchiatura.
- Smaltire l'apparecchio conformemente alla direttiva sui vecchi apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Per domande specifiche su questo argomento rivolgersi all'ufficio comunale competente per lo smaltimento ecologico.

INFORMAZIONI GENERALI SULL'ALLENAMENTO

Questo cardiofrequenzimetro serve per rilevare il battito cardiaco umano. Le diverse possibilità di impostazione consentono di ottimizzare il proprio programma di allenamento e di monitorare il battito cardiaco. Sorvegliare il battito cardiaco durante l'allenamento per proteggere il proprio cuore da sollecitazioni eccessive ed ottenere un risultato ottimale dall'allenamento. La tabella contiene dati indicativi sulla scelta della zona di allenamento personale. La frequenza cardiaca massima diminuisce con l'età. Per questa ragione i dati sulla frequenza cardiaca rilevati durante l'allenamento devono essere sempre riferiti alla frequenza cardiaca massima. Per la determinazione della frequenza cardiaca massima si può usare la seguente formula empirica:

220 - età = frequenza cardiaca massima
Il seguente esempio è valido per una persona di 40 anni: 220 – 40 = 180

	Zona salutare per il cuore	**Zona di bruciatura dei grassi**	**Zona di fitness**	**Zona di costanza allo sforzo**	**Allenamento anaerobico**
Percentuale di frequenza cardiaca massima	50-60%	60-70%	70-80%	80-90%	90-100%
Effetto	Rafforzamento del sistema cardiocircolatorio	Il corpo brucia percentualmente la maggior parte di calorie dal grasso. Allena il sistema cardiocircolatorio, migliora il fitness.	Migliora la respirazione e la circolazione. Ottimale per incrementare la resistenza di base.	Migliora la resistenza alla velocità e incrementa la velocità di base.	Sovraccarica in modo mirato la muscolatura. Rischio elevato di lesioni per sportivi da tempo libero in presenza di malattie: pericolo per il cuore
Adatto per chi?	Ideale per principianti.	Controllo e riduzione del peso	Sportivi dilettanti	Sportivi dilettanti ambiziosi, atleti	Solo per atleti
Allenamento	Allenamento rigenerativo		Allenamento di fitness	Allenamento per resistenza agli sforzi	Allenamento per zona sviluppo

Per l'impostazione personalizzata della zona di allenamento, consultare la sezione "Impostazione della zona di allenamento" nel capitolo "Impostazioni di base". Consultare il capitolo "Test di fitness" per apprendere come il cardiofrequenzimetro imposta automaticamente i limiti individuali della zona di allenamento sulla base del test di fitness.

Valutazione dell'allenamento

Il software di PC **EasyFit** consente di assumere i risultati del cardiofrequenzimetro e di valutarli in vari modi. Inoltre **EasyFit** dispone di calendari e funzioni gestionali di grande utilità che coadiuvano l'allenamento ottimale anche nel corso di lunghi periodi. Il software consente inoltre di controllare e monitorare la gestione del proprio peso.

FUNZIONI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Funzioni per la frequenza cardiaca

- Misurazione della frequenza cardiaca con precisione ECG
- Trasmissione: digitale
- Impostazione personalizzata della zona di allenamento
- Allarme acustico e ottico
- Frequenza cardiaca media (Average)
- Frequenza cardiaca massima di allenamento
- Consumo calorico in Kcal (jogging di base)
- Grassi bruciati in g/oz

Funzioni temporali

- Ora, Data, Cronometro, Calendario e giorno della settimana
- Allarme / Sveglia
- 50 tempi sul giro di 10 ore ciascuno, richiamo complessivo o individuale. Indicazione del tempo sul giro e della frequenza cardiaca media
- Rilevazione automatica del giro (400 m – 10 km) (0,25 – 6,21 miglia)

Impostazioni

- Sesso
- Peso
- statura
- Unità di misura del peso kg/lb
- Unità di misura della statura cm/pollici
- Età
- Frequenza cardiaca massima
- Unità di misura della velocità km(mi)/h o min/km(mi)
- LightManager (illuminazione del display)

Test di fitness

- Test di fitness con interpretazione
- Consumo massimo di ossigeno (VO_2max)
- Metabolismo basale (BMR)
- Metabolismo di attività (AMR)
- Frequenza cardiaca massima calcolata
- Identificazione automatica della zona di allenamento

Altitudine, pressione atmosferica e temperatura

- Altimetria e valutazione dell'andamento altitudinale durante l'allenamento
- Altitudine di riferimento per l'altimetria
- Indicazione della pressione atmosferica e della temperatura
- Unità di misura della temperatura °C o °F
- Unità di misura dell'altitudine metri o feet

TRASMISSIONE DEI SEGNALI E PRINCIPI DI MISURAZIONE DEGLI APPARECCHI

Portata di ricezione del cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro riceve i segnali di battito cardiaco dal trasmettitore installato sulla fascia toracica entro una distanza di 70 centimetri.
Il cardiofrequenzimetro riceve i segnali dallo Speedbox entro una distanza di 3 metri.

Sensori della fascia toracica

La fascia toracica è composta di due parti: la fascia toracica vera e la cintura elastica di serraggio. Nella parte centrale interna della fascia toracica, che viene a contatto il corpo, sono posizionati due sensori rettangolari e nervati. Entrambi i sensori rilevano la frequenza cardiaca con precisione ECG e la trasmettono al cardiofrequenzimetro.
La trasmissione digitale funziona pressoché senza disturbi. Il cardiofrequenzimetro riceve solo i segnali del trasmettitore associato. Non vi sono segnali di disturbo da parte di altri trasmettitori.
La fascia toracica non è compatibile con apparecchi analogici come ad es. gli ergometri.

Trasmissione dei segnali della bilancia diagnostica

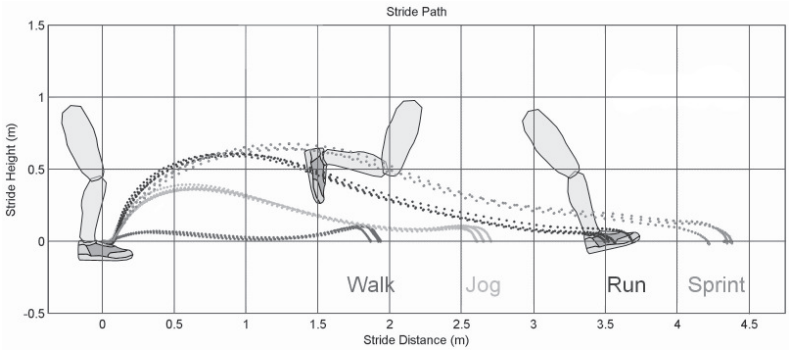
La bilancia diagnostica BG56 di Beurer è anche disponibile nei negozi specializzati ed offre altre possibilità per un'ampia gestione del peso. Essa consente di misurare in qualunque momento il peso e la percentuale di grasso corporeo e di trasmettere questi dati al cardiofrequenzimetro. Durante questa operazione i pesi rilevati manualmente nel cardiofrequenzimetro vengono aggiornati da quelli provenienti dalla bilancia.

Dispositivo di misurazione dello Speedbox

Lo Speedbox di Beuer è disponibile come accessorio nei negozi specializzati Beurer. Il cardiofrequenzimetro dispone di funzioni per valutare i segnali dello Speedbox Beuer.

Nello Speedbox è incorporato un dispositivo di misurazione multidimensionale che rileva l'accelerazione del piede e trasmette questi valori al cardiofrequenzimetro. Il cardiofrequenzimetro indica la distanza percorsa e la velocità basandosi sull'accelerazione e sul tempo impiegato per ogni singolo passo.

Il diagramma sottostante mostra i movimenti misurati dei piedi durante un doppio passo in funzione del tipo di andatura Walk (marciare), Jog (jogging lento), Run (jogging veloce) e Sprint (scatto).



Fonte: Dynastream Technology

Spiegazione del diagramma:

Stride Height (m): altezza del passo (m)

Stride Distance (m): lunghezza del passo (m)

Misurazione dell'altitudine, della pressione atmosferica e della temperatura

Questo cardiofrequenzimetro da polso consente di misurare l'altitudine s.l.m., la pressione atmosferica e la temperatura.
L'altitudine viene calcolata sulla base della pressione atmosferica attuale. Il principio di misurazione del cardiofrequenzimetro presume che le variazioni della pressione atmosferica siano causate da cambiamenti dell'altitudine. La pressione atmosferica diminuisce con l'aumentare dell'altitudine. È valida la seguente regola approssimativa: una differenza di altitudine di 10 metri provoca una variazione di pressione atmosferica pari a 1,25 hPa s.l.m.

Per ottenere un'altimetria esatta, si deve impostare prima dell'allenamento sul cardiofrequenzimetro l'altitudine di riferimento esatta della località in cui ci si trova.

Se durante l'allenamento la pressione atmosferica varia a causa delle condizioni meteorologiche, l'altitudine indicata si scosta dall'altitudine effettiva. Variazioni importanti di pressione atmosferica segnalano un cambiamento delle condizioni meteorologiche. Durante la giornata la pressione atmosferica può variare notevolmente e per questo motivo si dovrebbe comparare di tanto in tanto l'altitudine indicata sul cardiofrequenzimetro con l'altitudine di riferimento della località in cui ci si trova e, se necessario, adattarla.

Le indicazioni sull'altitudine della località in ci si trova possono essere prese ad es. da una carta topografica.

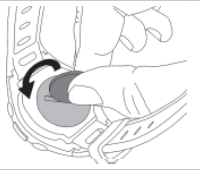
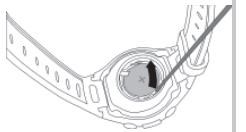
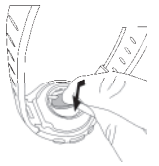
La temperatura corporea e la copertura del cardiofrequenzimetro con vestiti possono influenzare fortemente la temperatura indicata. Per ottenere una misurazione corretta della temperatura, togliere il cardiofrequenzimetro per circa 2 ore dal polso.

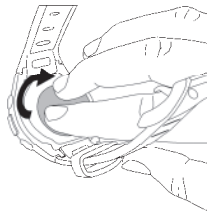
MESSA IN SERVIZIO

Inserimento della batteria/sostituzione della batteria

Se non si desidera inserire o sostituire da soli la batteria, rivolgersi ad una orologeria.

Il vano batteria del cardiofrequenzimetro da polso si trova nella parte posteriore. Posare il cardiofrequenzimetro con il lato anteriore su una base morbida e inserire la batteria procedendo nel modo seguente:

1	Aprire il coperchio del vano batterie ruotandolo in senso antiorario con l'ausilio di una moneta.	
2	Solo quando si cambia la batteria: estrarre la batteria dal suo vano con l'ausilio di utensile appuntito, non metallico, ad es. uno stuzzicadenti.	
3	Inserire la batteria nel suo vano in modo che la batteria si trovi sotto la staffa con il polo positivo (+) verso l'alto. Innestare in posizione la batteria.	
4	Controllare l'anello di tenuta. L'anello deve appoggiare in piano nell'involucro del cardiofrequenzimetro e non deve presentare nessun danno palese. In caso contrario non è garantita l'impermeabilità all'acqua.	

5	Ruotare in senso orario il coperchio con le dita, senza forzare, almeno di un giro completo finché il coperchio non appoggia in piano sul vano batterie . Precauzione! **Non** continuare a ruotare se il coperchio non si avvita senza resistenza nel vano batterie. Ripetere questa operazione cambiando la posizione del coperchio. In caso contrario si può danneggiare la filettatura.	
6	Stringere il coperchio con la moneta fino alla battuta per garantire l'impermeabilità all'acqua anche in futuro.	
7	Il cardiofrequenzimetro si trova ora nella modalità di risparmio energetico e indica solo l'ora corrente e la data. Premere il pulsante start / stop per riattivare il cardiofrequenzimetro da polso.	

Applicazione del cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro può essere indossato come un normale orologio da polso. Se si desidera utilizzare il cardiofrequenzimetro da polso durante le corse in bicicletta, fissarlo sul manubrio. In questo modo la trasmissione del segnale è notevolmente migliore. A tale scopo, utilizzare il supporto di montaggio fornito in dotazione e fissare il cardiofrequenzimetro sul manubrio in modo che non possa spostarsi durante la corsa.

Attivazione iniziale del cardiofrequenzimetro da polso

Per riattivare il cardiofrequenzimetro dalla modalità di trasporto, premere un pulsante qualunque per almeno 5 secondi.

Attivazione del cardiofrequenzimetro dalla modalità risparmio energetico

Il cardiofrequenzimetro può essere attivato con un pulsante qualunque. Se non viene rilevato nessun segnale durante circa 5 minuti, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla modalità risparmio energetico. In questa modalità viene visualizzata solo l'ora corrente. Premere un pulsante qualunque per riattivare l'orologio.

Applicazione della fascia toracica

- Fissare la fascia toracica alla cintura elastica di serraggio. Regolare la lunghezza della cintura in modo che la cintura non sia né troppo lenta né troppo stretta. Applicare la fascia attorno al torace con il logo sia rivolto verso l'esterno e appoggiato nella posizione corretta direttamente sullo sterno. Gli uomini dovrebbero applicare la fascia toracica direttamente sotto il muscolo pettorale e le donne direttamente sotto l'attaccatura del seno.

- Poiché non è possibile realizzare immediatamente un contatto ottimale fra la pelle e i sensori della frequenza cardiaca, può essere necessario un certo tempo prima che la frequenza cardiaca possa essere misurata e visualizzata. Se necessario, modificare la posizione del trasmettitore per ottenere un contatto ottimale. La formazione di sudore sotto la fascia toracica crea normalmente un contatto sufficientemente buono. È però anche possibile inumidire i punti di contatto sulla parte interna della fascia toracica. A que-

sto scopo sollevare leggermente la fascia toracica e inumidire leggermente entrambi i sensori con saliva, acqua o gel per ECG (acquistabile in farmacia). Il contatto fra pelle e fascia toracica non deve interrompersi nemmeno quando il torace compie movimenti di rilievo, ad es. quando si respira profondamente. Un petto peloso può disturbare o addirittura impedire il contatto.

- Applicare la fascia toracica già qualche minuto prima della partenza per portarla alla temperatura corporea e ottenere un contatto ottimale.

Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi (Pairing)

È necessario sincronizzare fra di loro i trasmettitori digitali (fascia toracica, Speedbox, bilancia diagnostica) e il ricevitore digitale (cardiofrequenzimetro). Se si acquista separatamente ogni apparecchio, ad esempio quando si acquistano ricambi oppure quando si sostituiscono le batterie, prima dell'uso è necessario sincronizzare gli apparecchi fra di loro.

Per la procedura di sincronizzazione, consultare la sezione "Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi" nel capitolo "Impostazioni di base".

Connessione degli apparecchi (Connect)

Il cardiofrequenzimetro inizia a ricevere segnali dai trasmettitori digitali Fascia toracica e Speedbox immediatamente dopo la loro attivazione ed dopo essere passati al menu **Training** con il pulsante menu.

Riconoscimento sul display della ricezione dei segnali:

♥ Quando l'icona del cuore lampeggia significa che viene rilevata la frequenza cardiaca dalla fascia toracica.

0 Se nella 1a. riga viene indicato uno "0" per lungo tempo, il cardiofrequenzimetro non può ricevere i segnali dalla fascia toracica. L'indicazione "0" può comparire nei menu **Training**, **Time** e **Spd'nDist**. In questo caso passare nel menu **Training** con il pulsante menu. Il cardiofrequenzimetro prova nuovamente a stabilire un collegamento con gli apparecchi.

Applicazione dello Speedbox

Applicare lo Speedbox come descritto nelle istruzioni per l'uso dello Speedbox.

Taratura dello Speedbox

La taratura dello Speedbox contribuirà ad ottenere risultati esatti. Per eseguire la taratura dello Speedbox, consultare la sezione "Taratura dello Speedbox" nel capitolo "Velocità e distanza".

Dati della gestione del peso

È possibile trasmettere i propri dati di peso e la percentuale di grasso corporeo dalla bilancia diagnostica al cardiofrequenzimetro. Per eseguire la trasmissione dei dati, consultare la sezione "Trasmissione dei dati di gestione del peso" nel capitolo "Risultati".

USO GENERALE DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Pulsanti del cardiofrequenzimetro

1	start / stop	Avvia e arresta funzioni, imposta valori. Tenuto premuto accelera l'immissione.
2	⟳	Passaggio fra diverse indicazioni di valori della velocità e della distanza.
3	option / set	Passaggio fra le funzioni all'interno di un menu e conferma delle impostazioni.
4	menu	Passaggio fra i diversi menu.
5	Sensore	per la misurazione della temperatura e della pressione atmosferica
6	))) / ✳	Una breve pressione illumina il display per 5 secondi. Una lunga pressione attiva/disattiva l'allarme acustico quando si esce dalla zona di allenamento ed il segnale sonoro quando si premono i pulsanti.

Display

1 Riga superiore

2 Riga media

3 Riga inferiore

4 Scala dell'indicazione della velocità attuale in [km/h].

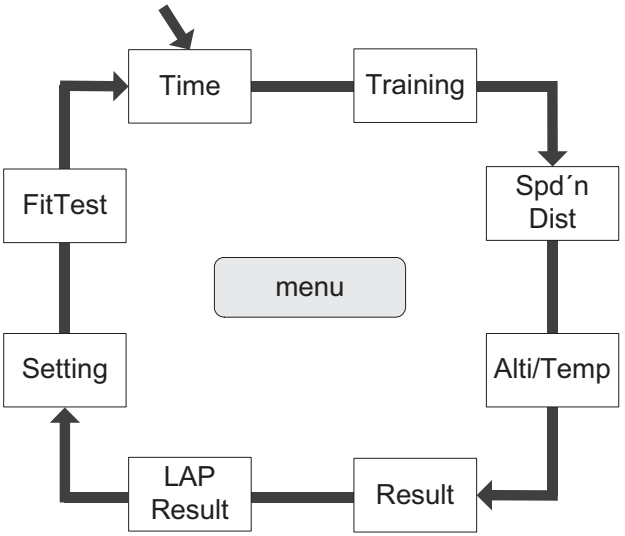
5 **Simboli**

- Sveglia attivata.
- Ricezione della frequenza cardiaca.
- Superamento del limite superiore prefissato della zona di allenamento.
- Sotto il limite inferiore prefissato della zona di allenamento.
- Allarme acustico attivato quando si esce dalla zona di allenamento.

Una spiegazione delle abbreviazioni è contenuta nell'elenco delle abbreviazioni alla fine del presente manuale di istruzioni per l'uso.

Menu

Per passare fra i menu premere il pulsante menu.



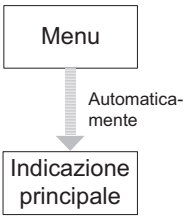
Modalità risparmio energetico

Se non viene rilevato nessun segnale durante circa 5 minuti, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente alla modalità risparmio energetico. In questa modalità viene visualizzata solo l'ora corrente. Premere un pulsante qualunque per riattivare il cardiofrequenzimetro.

Indicazione principale

Ad ogni cambio di menu viene visualizzato in primo luogo il nome del menu e il cardiofrequenzimetro passa quindi automaticamente all'indicazione principale del menu attivo.

Da questa posizione si deve selezionare un sottomenu oppure avviare direttamente le funzioni.



Panoramica dei menu

Menu	Significato	Per la descrizione vedere il capitolo…
Time	Orario	"Impostazioni dell'orologio"
Training	Training	"Registrazione dell'allenamento"
Spd`nDist	Velocità e distanza	"Velocità e distanza"
Alti/Temp	Misurazione dell'altitudine, della pressione atmosferica e della temperatura	"Altitudine, pressione atmosferica, temperatura"
Result	Risultato	"Risultati"
LAP Result	Risultato del giro	"Risultati dei giri"
Setting	Impostazioni	"Impostazioni di base"
FitTest	Test di fitness	"Test di fitness"

IMPOSTAZIONI DI BASE

Panoramica

Nel menu **Setting** è possibile:

- Immettere i propri dati personali (User). Il cardiofrequenzimetro calcola da questi dati il consumo calorico e i grassi bruciati durante l'allenamento!
- Impostare la zona di allenamento personale (Limits). Per le spiegazioni sull'impostazione delle zone di allenamento, consultare il capitolo "Informazioni generali sull'allenamento". Il cardiofrequenzimetro emette un allarme acustico e ottico quando si esce dalla zona di allenamento.
- Cambiare le unità di misura (Units) per la statura ed il peso.
- Adattare l'illuminazione del display durante la corsa nell'oscurità (LightManager).
- Sincronizzare i segnali degli apparecchi (PairNewDev)

Non appena si entra nel menu **Setting**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Appare **User**.

Immissione dei dati personali

menu	Passare al menu **Setting**.	
start / stop	Appare **Gender**. start / stop Selezionare **M** per gli uomini. Selezionare **F** per le donne.	
option / set	Appare **AGE**. Appare start / stop Impostare la propria età (10-99).	
option / set	Appare **MaxHR**. Il cardiofrequenzimetro calcola automaticamente la frequenza cardiaca massima secondo la formula: **220 – età = MaxHR** Tener presente che il cardiofrequenzimetro calcola la MaxHR dopo ogni test di fitness e la imposta automaticamente. start / stop È possibile sovrascrivere il valore calcolato (65-239).	
option / set	Appare **Weight**. Tener presente che questo valore viene sovrascritto durante ogni pesatura sulla bilancia diagnostica. start / stop Immettere il proprio peso (20-227 kg o 44-499 libbre).	

option / set	Appare **Height**. start / stop Impostare la propria statura (80-227 cm o 2'66"-7'6" feet).	
option / set	Ritorno all'indicazione **User**.	

Impostazione della zona di allenamento

Per impostare i limiti superiore e inferiore della propria frequenza cardiaca, procedere come segue.
Tener presente che dopo ogni test di fitness vengono impostati automaticamente entrambi i limiti della zona di allenamento, e i vecchi dati vengono quindi sovrascritti. Il limite inferiore dell'impostazione automatica della zona di allenamento è il 65%, il limite superiore è l'85% della frequenza cardiaca massima.

menu	Passare al menu **Setting**.	
option / set	Appare **Limits**.	
option / set	Appare **Lo limit**. start / stop Impostare il limite inferiore della propria zona di allenamento (40-238).	
option / set	Appare **Hi limit**. start / stop Impostare il limite superiore (41-239).	

option / set	Ritorno all'indicazione **Limits**.	

Impostazione delle unità di misura

menu	Passare al menu **Setting**.	
option / set	Appare **Limits**.	
option / set	Appare **Units**.	
start / stop	Appare **kg/lb**. L'unità di misura del peso lampeggia. start / stop Passare fra le unità di misura.	
option / set	Appare **cm/inch**. L'unità di misura per la statura lampeggia. Nel sistema metrico [cm] le distanze sono indicate in [km]. Nel sistema inglese [inch] (pollici) le distanze sono indicate in [Miles] (miglia). start / stop Passare fra le unità di misura.	
option / set	Ritorno all'indicazione **Units**.	

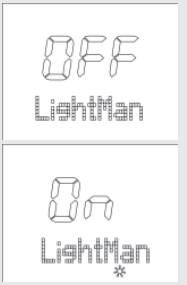
Impostazione del LightManager

È possibile illuminare il display per 5 secondi premendo il pulsante / ✳. Grazie alla funzione Light Manager, il cardiofrequenzimetro da

polso aiuta inoltre i corridori che si allenano nell'oscurità. Con il LightManager attivato, si accende contemporaneamente il display per 5 secondi ad ogni azionamento di un pulsante. Allo spegnimento, il LightManager distingue fra tre modalità di funzionamento:

- Se il LightManager è stato attivato durante una misurazione della frequenza cardiaca (ON), esso si disattiva automaticamente (OFF) quando si arresta l'allenamento e nella successiva modalità di risparmio energetico.
- Se il LightManager è stato attivato al di fuori di una misurazione della frequenza cardiaca (ON), la funzione LightManager rimane attiva per un'ora, dopodiché essa si disattiva automaticamente (OFF). Se durante quest'ora viene premuto un pulsante, il LightManager rimane attivo per un'altra ora.
- Il LightManager può essere disattivato in qualunque momento per mantenere il più basso possibile il consumo energetico.

menu	Passare al menu **Setting**.	
option / set	Compare **Limits**.	
option / set	Compare **Units.**	
option / set	Compare **LightMan.**	

start / stop	Compare **OFF** **LightMan**. L'indicazione lampeggia. start / stop disattiva (Off) e attiva (On) alternativamente il LightManager.	
option / set	Ritorno all'indicazione **LightMan**.	

Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi

È necessario sincronizzare fra di loro i trasmettitori e i ricevitori digitali. Se si acquista separatamente ogni apparecchio, ad esempio quando si acquistano ricambi oppure quando si sostituiscono le batterie, prima dell'uso è necessario sincronizzare gli apparecchi fra di loro.

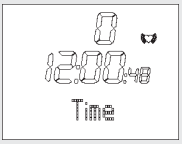
Per questa operazione gli apparecchi devono essere accesi. A tale scopo applicare la fascia toracica, attivare lo Speedbox e accendere la bilancia con un colpetto del piede.

menu	Passare al menu **Setting**.	
option / set	Appare **Limits**.	
option / set	Appare **Units**.	
option / set	Compare **LightMan.**	

option / set	Appare **Pair NewDev**.	
start / stop	Appare **Hr Search**. Il cardiofrequenzimetro avvia la ricerca degli apparecchi. Sul display è possibile seguire il successo della ricerca: **HR-Belt** segala che il collegamento con la fascia toracica è riuscito. **SPD Dev** segala che il collegamento con lo Speedbox è riuscito. **Scale** segala che il collegamento con la bilancia è riuscito. La bilancia si riaccende se nel frattempo si era spenta automaticamente. Al termine della ricerca del segnale il cardiofrequenzimetro mostra ancora una volta tutti gli apparecchi presenti: **HR OK**: la fascia toracica è collegata **Spd OK**: lo Speedbox è collegato **Scale OK**: la bilancia è collegata L'indicazione **No Device found** appare al termine della ricerca quando non sono stati connessi apparecchi.	
option / set	Ritorno all'indicazione principale.	

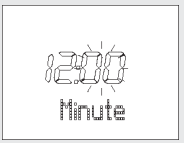
IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

Panoramica

Nel menu **Time** è possibile: ■ impostare l'ora e la data. ■ impostare la sveglia. ■ [⟲] consente di visualizzare nella riga inferiore informazioni su velocità e distanza.	
Non appena si entra nel menu **Time**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale che visualizza il giorno della settimana e la data. Nella figura accanto: **Fri 12.04** (venerdi, 12 aprile). Il pulsante [⟲] consente di cambiare l'informazione nella riga inferiore.	

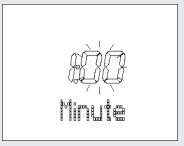
Impostazione dell'ora e della data

[menu]	Passare al menu **Time**.	
[start / stop] 5 sec	Viene visualizzato brevemente **Set Time**. Appare **Hour**. L'impostazione per le ore lampeggia. [start / stop] Impostare l'ora (0-24).	

option / set	Appare **Minute**. L'impostazione per i minuti lampeggia. start / stop Impostare i minuti (0-59).	
option / set	Appare **Year**. L'impostazione per l'anno lampeggia. start / stop Impostare l'anno. Il calendario arriva fino all'anno 2020.	
option / set	Appare **Month**. L'impostazione per il mese lampeggia. start / stop Impostare il mese (1-12).	
option / set	Appare **Day**. L'impostazione per il giorno lampeggia. start / stop Impostare il giorno (1-31).	
option / set	Ritorno all'indicazione principale.	

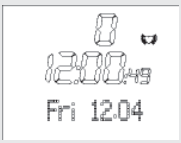
Impostazione della sveglia

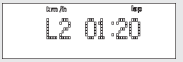
La sveglia può essere disattivata premendo un pulsante qualunque.
Il giorno successivo la sveglia suonerà nuovamente alla stessa ora.

menu	Passare al menu **Time**.	
option / set 2 sec.	Appare **Alarm**.	
start / stop 5 sec.	Viene visualizzato brevemente **Set Alarm**. Appare **Off Alarm**. start / stop Disattiva (Off) e attiva (On) alternativamente la sveglia.	
option / set	Appare **Hour**. L'impostazione per le ore lampeggia. start / stop Impostare l'ora.	
option / set	Appare **Minute**. L'impostazione per i minuti lampeggia. start / stop Impostare i minuti.	
option / set	Ritorno all'indicazione principale.	

Visualizzare la velocità e la distanza

Se si corre con lo Speedbox, è possibile visualizzare i valori della velocità e della distanza. Durante la corsa si può commutare tra le diverse indicazioni. Se si preferisce una indicazione, è possibile mantenerla costante anche durante tutta la corsa.

menu	Passare al menu **Time**.	
⟳	La frequenza cardiaca media è indicata nella riga inferiore. Se, precedentemente, nel menu Menü **Time** è stata impostata una determinata indicazione, questa sarà visualizzata nella riga inferiore.	
⟳	Il tempo totale di allenamento è indicato nella riga inferiore [Ore:Min:Sec]. Da questa indicazione si possono attivare due funzioni: start / stop avviare e arrestare il tempo di allenamento. option / set cronometrare un nuovo giro. Il display mostra per 2 secondi il simbolo **Lap**.	

	Il giro attuale e il tempo sul giro [Ore:Min] sono indicati nella riga inferiore. Da questa indicazione si possono attivare due funzioni: start / stop avviare e arrestare il tempo di allenamento. option / set cronometrare un nuovo giro.	
	La velocità attuale è indicata nella riga inferiore.	
	Viene indicata l'attuale cadenza dei passi.	
	La velocità media è indicata nella riga inferiore.	
	La distanza finora percorsa è indicata nella riga inferiore.	
	Viene indicata l'altitudine attuale.	
	Ritorno all'indicazione principale.	

REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Panoramica

Non appena si entra nel menu **Training**, il cardiofrequenzimetro ricerca i trasmettitori digitali sincronizzati. Fascia toracica e Speedbox. Il collegamento viene eseguito non appena viene riconosciuto un segnale.

Nel menu **Training** è possibile:

- Cronometrare i propri tempi e registrare quindi l'allenamento.
- Registrazione di singoli giri.
- Terminare e salvare la registrazione.
- Cancellare tutte le registrazioni.
- Valutare i messaggi della memoria.
- [⟲] consente di visualizzare nella riga inferiore informazioni su velocità e distanza.

Non appena si entra nel menu **Training**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Questa visualizza nella riga centrale il tempo di allenamento già registrato (dopo Reset: 00:00:00) e nella riga inferiore **Start**.

Il pulsante [⟲] consente di cambiare l'informazione nella riga inferiore.

Informazioni importanti sulle registrazioni

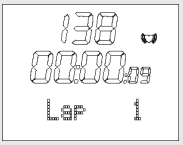
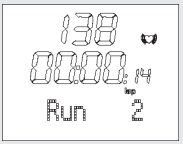
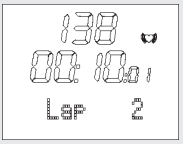
- Il cardiofrequenzimetro inizia la registrazione dei dati di allenamento immediatamente dopo l'avvio della registrazione. Il cardiofrequenzimetro registra permanentemente i dati di allenamento finché questi non vengono salvati o cancellati. Ciò è valido anche quando si inizia un nuovo allenamento il giorno successivo. Il tempo progressivo consente anche di interrompere l'allenamento in qualsiasi momento.
- Se il display visualizza lungamente "0", ciò significa che la ricezione dei segnali è interrotta. In questo caso passare nuovamente al menu **Training** premendo 8 volte il pulsante menu. Il cardiofrequenzimetro prova nuovamente a stabilire un collegamento con gli apparecchi.
- Il cardiofrequenzimetro dispone di una memoria. È possibile registrare fino a 7 ore di allenamento. Ogni allenamento può essere composto da un massimo di 50 giri. Il cardiofrequenzimetro segnala quando la memoria è quasi piena. Al più tardi a questo punto si consiglia di trasmettere le registrazioni al PC 3 di svuotare quindi la memoria del cardiofrequenzimetro. In alternativa è anche possibile cancellare tutte le registrazioni. Se si desidera cancellarle, consultare la sezione "Cancellare tutte le registrazioni" in questo capitolo.
- È possibile visualizzare i propri dati di allenamento. Nel menu **Result** si può richiamare l'ultima registrazione cronometrata. Nel menu **Lap Result** sono indicati i giri di quella registrazione.
- Una volta trasmesse le registrazioni all'**EasyFit**, è possibile visualizzarle e analizzarle in quel software. La memoria si cancella ad ogni trasmissione riuscita al PC. Per le spiegazioni sulla trasmissione al PC, consultare il capitolo "Software EasyFit".

Cronometraggio dei tempi impiegati

menu	Passare al menu **Training**. Se è già stato cronometrato un tempo di esercizio fisico, la riga media indica il tempo di allenamento registrato.	
start / stop	Avviare la registrazione. **Run** o un'informazione selezionata con il pulsante [↻] viene visualizzata nella riga inferiore. Se si passa in altro menu durante la registrazione, il tempo continua a scorrere in background.	
start / stop	Arrestare la registrazione. Appare **Stop**. È possibile interrompere e riprendere la registrazione in qualunque momento premendo il pulsante start / stop.	

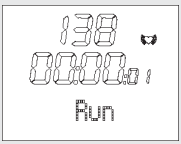
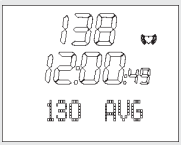
Registrazione dei giri

Durante la registrazione dell'allenamento complessivo è possibile registrare anche i singoli giri. Il tempo continua sempre a scorrere anche durante la registrazione dei giri.

	Ci troviamo nel menu **Training** e l'allenamento è in corso di registrazione. Appare **Run**.	
option / set	Cronometrare un nuovo giro. Il display visualizza per 5 secondi il tempo ed il numero dell'ultimo giro misurato, ad esempio **Lap 1**.	
	L'indicazione passa automaticamente di nuovo a **Run** e visualizza il numero del giro corrente, ad esempio **Run 2**.	
option / set	Registrare altri giri di allenamento in caso di bisogno. È possibile registrare un totale di 50 giri.	

Visualizzare la velocità e la distanza

Se si corre con lo Speedbox, è possibile visualizzare i valori della velocità e della distanza. Durante la corsa si può commutare tra le diverse indicazioni. Se si preferisce una indicazione, è possibile mantenerla costante anche durante tutta la corsa.

	Ci troviamo nel menu **Training**. È in corso la registrazione di un allenamento. Appare **Run**.	
⟳	La frequenza cardiaca media è indicata nella riga inferiore. Se, precedentemente, nel menu Menü **Training** è stata impostata una determinata indicazione per la velocità e la distanza, questa sarà visualizzata nella riga inferiore.	
⟳	Il giro attuale e il tempo sul giro [Ore:Min] sono indicati nella riga inferiore.	
⟳	La velocità attuale è indicata nella riga inferiore.	
⟳	Viene indicata l'attuale cadenza dei passi.	
⟳	La velocità media è indicata nella riga inferiore.	
⟳	La distanza finora percorsa è indicata nella riga inferiore.	
⟳	Ritorno all'indicazione principale.	

Terminare e salvare la registrazione

Tener presente che una volta terminata la registrazione ed eseguita la memorizzazione, i dati non possono più essere visualizzati nei menu **Result** e **Lap Result**.

	Ci troviamo nel menu **Training**. È appena terminata la registrazione di un allenamento. Appare **Stop**.	
start / stop 5 sec	Salvare la registrazione. La durata massima di registrazione della memoria è di 10 ore. Appare **Hold Save**.	
	Il display ritorna automaticamente all'indicazione principale. I dati memorizzati nel cardiofrequenzimetro sono pronti per essere trasmessi al PC.	

Cancellare tutte le registrazioni

Il cardiofrequenzimetro informa automaticamente l'utente quando la memoria è quasi piena. Prima di cancellare la memoria si consiglia di valutare la registrazione degli allenamenti o di trasmetterla al PC! La memoria del cardiofrequenzimetro si cancella automaticamente ad ogni trasmissione riuscita al PC. In alternativa è anche possibile cancellare la memoria manualmente come descritto qui di seguito.

La cancellazione automatica o manuale provoca l'eliminazione di tutte le registrazioni degli allenamenti e dei giri.

	I dati possono essere cancellati prima o dopo l'allenamento. ■ Ci troviamo nel menu **Training**. Appare **Start**. ■ Ci troviamo nel menu **Training**. È appena terminata la registrazione di un allenamento. Appare **Stop**.	
option / set 5 sec	Cancellare tutte le registrazioni. Appare **MEM Delete**.	
	Il display ritorna automaticamente all'indicazione principale.	

Valutare i messaggi della memoria

Il cardiofrequenzimetro informa automaticamente l'utente nel menu **Training** quando la memoria è quasi piena o quando quasi tutti i giri sono stati assegnati.

Messaggio	Significato
	Il cardiofrequenzimetro segnala **MEM LOW** nel menu **Training** quando la capacità disponibile della memoria è inferiore al 10% o quando sono disponibili meno di 10 giri.
	Durante l'allenamento il cardiofrequenzimetro segnala ogni 5 secondi **MEM x% Free** quando la capacità disponibile della memoria è inferiore al 10%. Nella figura a lato: **MEM 8% Free** (ancora 8% disponibile).
	Durante l'allenamento il cardiofrequenzimetro segnala ogni 5 secondi **LAP Rest x** quando sono ancora disponibili meno di 10 giri (su un totale di 60 giri). Nella figura a lato: **LAP Rest 7** (ancora 7 giri disponibili).

Per la cancellazione manuale della memoria, consultare la sezione "Cancellare tutte le registrazioni" nel capitolo precedente.

La memoria si cancella ad ogni trasmissione riuscita al PC. Per le relative spiegazioni, consultare il capitolo "Software EasyFit".

VELOCITÀ E DISTANZA

Panoramica

IMPORTANTE: tutte le impostazioni di questo menu hanno effetto solo quando si usa lo Speedbox.

È possibile utilizzare lo Speedbox anche solo per misurare la cadenza del passo.

Il menu **Spd'nDist** consente di:

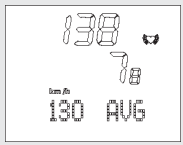
- Cambiare l'unità di misura della velocità. Nell'impostazione di base [cm] è possibile commutare da [km/h] a [min/km], mentre nell'impostazione di base [inch] da [mi/h] a [min/mi].
- Attivare il rilevamento automatico del giro e impostare una distanza compresa tra 400 e 10.000 metri.
- Tarare lo Speedbox.
- [↻] consente di visualizzare nella riga inferiore informazioni su velocità e distanza.

Non appena si entra nel menu **Spd'nDist**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Questa visualizza nella riga centrale la velocità corrente. La riga inferiore indica la frequenza cardiaca media.

Il pulsante [↻] consente di cambiare l'informazione nella riga inferiore.

Impostazione dell'unità di misura della velocità e del rilevamento automatico del giro

In questo menu di impostazione sono disponibili due funzioni.
Poiché certe persone durante l'allenamento preferiscono l'indicazione della velocità espressa in una determinata unità, sono disponibili due unità di misura. Molti corridori preferiscono l'indicazione in min/km al posto di km/h.
Con il rilevamento automatico del giro è possibile impostare una distanza personale compresa tra 400 e 1.000 metri. Il cardiofrequenzimetro attiva in questo caso, ad esempio, un nuovo giro ogni 400 metri percorsi. Esempio: Si percorrono diversi giri su una pista di 400 metri in uno stadio di atletica leggera e si desidera controllare i tempi impiegati. Grazie al rilevamento del giro non è necessario ricordarsi di premere il pulsante option / set quando si passa sulla linea di traguardo. In questo menu si imposta una sola volta la distanza del giro di 400 metri all'inizio dell'allenamento e i giri vengono quindi rilevati e salvati automaticamente mediante la misurazione della distanza percorsa.

menu	Passare al menu **Spd'nDist**.	
option / set 2 sec.	Viene visualizzato brevemente **Set Spd'nDist**.	
start / stop	Passare fra le unità di misura premendo ripetutamente questo pulsante. ■ Nell'impostazione di base [cm]: viene indicato **min/km** (minuti al chilometro) o **km/h** (chilometri	

	all'ora). ■ Nell'impostazione di base [in]: viene indicato **min/mi** (minuti al miglio) o **mi/h** (miglia all'ora).	
option / set	Appare **CAL Distance**. Se si desidera eseguire la taratura dello Speedbox, consultare la sezione "Taratura dello Speedbox".	
option / set	Compare **OFF AutoLap**. start / stop Attiva (On) e disattiva (Off) alternativamente il rilevamento del giro. Dall'indicazione **OFF** si ritorna all'indicazione principale premendo option / set. Dall'indicazione **On** è possibile impostare una distanza del giro compresa tra 400 m e 10.000 m (0,25 e 6,21 miglia) con il pulsante option / set.Impostare il valore nella prima indicazione con il pulsante start / stop. Con option / set si accede all'impostazione del valore. Con start / stop è possibile impostare il valore metrico in passi di 100 metri ciascuno (0,1 miglia).	

	Infine con option / set ritornare all'indicazione principale. IMPORTANTE: con il rilevamento automatico del giro attivato è possibile cronometrare i giri anche manualmente. Ciò non influenza i giri rilevati automaticamente.	

Taratura dello Speedbox

Nell'andatura "Jog" (jogging lento) la precisione delle misurazioni del cardiofrequenzimetro con Speedbox è del 95%, anche senza calibratura. Dopo la calibratura la precisione aumenta fino ad almeno il 97%. Prestare attenzione alle indicazioni contenute nelle istruzioni per l'uso dello Speedbox.
Per le andature Walk, Run e Sprint è necessario in ogni caso calibrare lo Speedbox. Eseguire una nuova calibratura quando si desidera cambiare la propria andatura.

	Ci troviamo nel menu **Spd'nDist**. Attivare lo Speedbox e applicare la fascia toracica. ■ Se precedentemente sono state impostate le unità di misura della velocità, viene già indicato **CAL Distance**. ■ Se si richiama il menu per la prima volta, premere il pulsante option / set, quindi start / stop e nuovamente option / set. ■ Appare **CAL Distance**.	

start / stop 5 sec.	Passare all'operazione di calibratura. Appare **CAL 000 Start**.	
start / stop	Iniziare la corsa. Appare **CAL 000 Run**. Percorrere una distanza di cui si conosce esattamente la lunghezza (distanza di riferimento) Ad esempio 4 giri di pista nello stadio = 1600 metri. Durante la corsa il cardiofrequenzimetro visualizza nella riga centrale la distanza percorsa (in metri). Tener presente che la taratura è valida solo per l'andatura a cui è stata associata. Un cambiamento di andatura si ripercuote sulla precisione di misurazione della velocità e della distanza.	
start / stop	Terminare la corsa. Il cardiofrequenzimetro indica la distanza percorsa, ad es. 1596 metri. ■ Se il valore indicato è inferiore alla distanza effettiva percorsa, aumentare il valore con menu. ■ Se invece il valore indicato è superiore alla distanza effettiva percorsa, diminuire il valore con option / set.	

start / stop	Dopo una calibratura eseguita con successo viene visualizzato **CAL OK**.	
	Se la distanza misurata è stata inferiore a 100 m, e quindi troppo corta per la calibratura, compare il messaggio di errore **bad Range.**	
start / stop	Appare **CAL Distance** ■ Si desidera attivare il rilevamento automatico del giro. Leggere a pagina 42 “Impostazione dell’unità di misura della velocità e del rilevamento automatico del giro“. ■ Se si desidera uscire dal menu, premere il pulsante menu.	

Visualizzare la velocità e la distanza

Se si corre con lo Speedbox, è possibile visualizzare i valori della velocità e della distanza. Durante la corsa si può commutare tra le diverse indicazioni. Se si preferisce una indicazione, è possibile mantenerla costante anche durante tutta la corsa.

menu	Passare al menu **Spd'nDist**. La riga centrale dell'indicazione principale visualizza la velocità corrente. La riga inferiore indica la frequenza cardiaca media. Se, precedentemente, nel menu menu **Spd'nDist** per la velocità e la distanza è stata impostata una determinata indicazione, questa sarà visualizzata nella riga inferiore.	
↻	Il tempo totale di allenamento è indicato nella riga inferiore [Ore:Min:Sec]. Da questa indicazione si possono attivare due funzioni: start / stop avviare e arrestare il tempo di allenamento. option / set cronometrare un nuovo giro. Il display mostra per 2 secondi il simbolo **Lap**.	
↻	Il giro attuale e il tempo sul giro [Ore: Min] sono indicati nella riga inferiore. Da questa indicazione si possono	

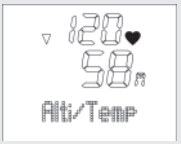
	attivare due funzioni: start / stop avviare e arrestare il tempo di allenamento. option / set cronometrare un nuovo giro.	
	Viene indicata l'attuale cadenza dei passi.	
	La velocità media è indicata nella riga inferiore.	
	La distanza finora percorsa è indicata nella riga inferiore.	
	Viene indicata l'altitudine attuale.	
	Ritorno all'indicazione principale.	

ALTITUDINE, PRESSIONE ATMOSFERICA E TEMPERATURA

Panoramica

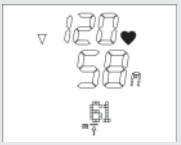
Nel menu **Alti/Temp** è possibile:

- Immettere l'altitudine di riferimento in una località conosciuta e impostare le unità di misura per l'altitudine e la temperatura.
- Visualizzare il profilo altimetrico durante un allenamento, nonché temperatura e pressione atmosferica.



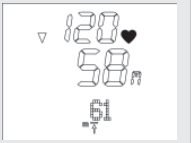
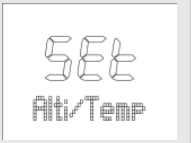
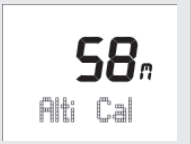
Non appena si entra nel menu **Alti/Temp**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale.

Nella sua riga centrale viene indicata l'altitudine assoluta s.l.m. Subito dopo l'avvio di un allenamento la riga inferiore indica la salita totale dell'allenamento o visualizza un'altra informazione qualsiasi che è stata impostata con il pulsante .



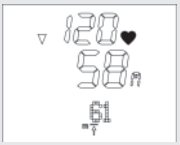
Impostazione dell'altitudine di riferimento, dell'unità di misura per l'altitudine e la temperatura

Per ottenere un'altimetria esatta, si deve impostare all'inizio l'altitudine di riferimento esatta. A tale scopo, recarsi in un luogo di cui si conosce l'altitudine esatta, rilevata da una carta topografica o misurata con uno strumento GPS.

menu	Passare al menu **Alti/Temp**.	
option / set	Compare **Set Alti/Temp**.	
start / stop	La pressione ripetuta di start / stop commuta fra le unità di misura **m** (metri) o **Ft** (feet) per l'altitudine.	
option / set	Compare **Alti Cal**. È possibile impostare l'altitudine di riferimento. Questa viene indicata nella riga inferiore. menu consente di incrementare il valore dell'altitudine s.l.m. mentre / lo riducono.	
option / set	Se il valore di impostazione dell'altitudine è fuori tolleranza, appare il messaggio di errore bad Range.	

	Con start / stop si passa all'impostazione delle unità di misura per la temperatura (vedi passo successivo).	
option / set	È possibile commutare tra due unità di misura La pressione ripetuta di start / stop commuta fra le unità di misura **°C** (Celsius) e **°F** (Fahrenheit).	
option / set	Ritorno all'indicazione principale.	

Indicare altitudine, pressione atmosferica e temperatura

menu	Passare al menu **Alti/Temp**. La riga centrale dell'indicazione principale mostra l'altitudine attuale, e la riga inferiore un'informazione selezionata con il pulsante ⟳ .	
⟳	La salita complessiva durante l'allenamento [in metri o feet] è indicata nella riga inferiore. IMPORTANTE! L'allenamento deve essere stato avviato.	

	La salita complessiva durante l'allenamento [in metri o feet] è indicata nella riga inferiore. IMPORTANTE! L'allenamento deve essere stato avviato.	
	La salita complessiva durante l'allenamento [in metri o feet] è indicata nella riga inferiore. IMPORTANTE! L'allenamento deve essere stato avviato.	
	La velocità di discesa o di salita è indicata nella riga inferiore. IMPORTANTE! L'indicazione viene sempre visualizzata nell'unità [m/min] anche se è stato impostato [Feet].	
	Il numero di discese è indicato nella riga inferiore. Vengono visualizzate tutte le discese che superano i 50 metri. Per conteggiare le discese è necessario che vi sia una salita tra ogni discesa. Suggerimento: ciò consente di contare il numero di discese effettuate durante le sciate! IMPORTANTE! L'allenamento deve essere stato avviato.	

	La temperatura è indicata nella riga inferiore. IMPORTANTE! Per determinare esattamente la temperatura, togliere il cardiofrequenzimetro per 2 ore dal polso. In caso contrario, la temperatura corporea influenza la misurazione. Per aggiornare più velocemente l'indicazione della temperatura, richiamare ripetutamente il menu **Alti/Temp**. Il display si aggiorna ad ogni richiamo.	
	La pressione atmosferica è indicata nella riga inferiore.	
	Ritorno all'indicazione principale.	

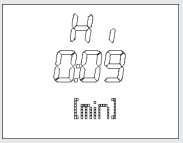
RISULTATI

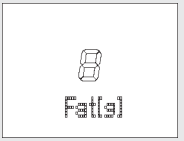
Panoramica

Nel menu **Result** è possibile: ■ Visualizzare i dati di allenamento dell'ultima registrazione cronometrata: frequenze cardiache media e massima, tempi di permanenza all'interno e all'esterno della zona di allenamento, nonché il consumo calorico e i grassi bruciati. ■ Trasmettere i dati concernenti il peso dalla bilancia diagnostica al cardiofrequenzimetro.	
Non appena si entra nel menu **Result**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. Questa indica **TrData**.	

Visualizzazione dei dati di allenamento

menu	Passare al menu **Result.** Appare **TrData**.	
start / stop	Appare **bPM AVG** (frequenza cardiaca media di allenamento).	

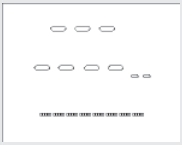
option / set	Appare **HRmax** (frequenza cardiaca massima di allenamento).	
option / set	Appare **In [min]** (tempo di permanenza all'interno della zona di allenamento).	
option / set	Appare **Lo [min]** (tempo di permanenza al di sotto della zona di allenamento).	
option / set	Appare **Hi [min]** (tempo di permanenza al di sopra della zona di allenamento).	
option / set	Appare **[kcal]** (consumo calorico totale durante la registrazione dell'allenamento). Il calcolo viene eseguito sulla base di un jogging medio-veloce. L'indicazione del consumo calorico e dei grassi bruciati è basata sui seguenti parametri: ■ dati personali (impostazioni di base) ■ tempo e frequenza cardiaca misurati durante l'allenamento.	

option / set	Appare **Fat[g]** (grassi bruciati durante la registrazione totale dell'allenamento).	
option / set	Ritorno all'indicazione principale.	

Trasmettere al cardiofrequenzimetro i dati di gestione del peso

È possibile trasmettere i propri dati di peso e la percentuale di grasso corporeo dalla bilancia diagnostica al cardiofrequenzimetro che può visualizzare fino a 10 pesate con rispettive data e ora. Se si eseguono altre pesate, quella più vecchia viene sovrascritta. È possibile trasmettere giornalmente una pesata al cardiofrequenzimetro. In caso di seconda misurazione durante una giornata, viene sovrascritta la misurazione precedente dello stesso giorno.
Durante la trasmissione dei dati tenere in mano il cardiofrequenzimetro e procedere come segue:

menu	Passare al menu **Result**. Appare **TrData**.	
option / set	Appare **WMData** (Gestione del peso).	
	Attivare la bilancia con colpetti rapidi e risoluti del piede alla pedana della bilancia. Premendo ripetutamente il tasto "User" (utente) selezionare lo spazio di memoria che contiene i propri dati personali. Questi dati vengono vi-	

	sualizzati di seguito finché non appare l'indicazione "0.0". Salire sulla bilancia a piedi nudi. Prestare attenzione a rimanere fermi sugli elettrodi in acciaio inox.	
start / stop	La bilancia trasmette i dati di peso e la percentuale di grasso corporeo al cardiofrequenzimetro. Durante la trasmissione il display visualizza brevemente tratti orizzontali. Tener presente che la percentuale di grasso corporeo può essere misurata e trasmessa solo se, precedentemente, sulla bilancia sono stati impostati i dati personali dell'utente. È però anche possibile trasmettere il proprio peso senza misurare la percentuale di grasso corporeo. Durante la misurazione il peso viene aggiornato automaticamente nel menu **Setting**. Viene indicato il peso **Weight[kg]** rilevato dalla bilancia. Se non si eseguono pesate, viene indicato l'ultimo peso memorizzato.	
option / set	Viene indicata la percentuale di grasso corporeo **BF[%]** rilevata dalla bilancia. Se non si eseguono misurazioni del grasso corporeo, viene indicata l'ultima percentuale di grasso corporeo memorizzata.	

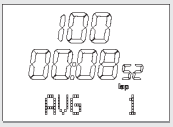
option / set	Premere ripetutamente il pulsante finché non si ritorna all'indicazione principale.	

RISULTATI DEI GIRI

Panoramica

Il menu **LAP Result** consente di visualizzare il tempo e la frequenza cardiaca media. Queste indicazioni sono richiamabili tanto per l'ultima registrazione totale cronometrata dell'allenamento, quanto per ogni singolo giro.	
Non appena si entra nel menu **LAP Result**, il cardiofrequenzimetro passa automaticamente all'indicazione principale. La riga superiore indica la frequenza cardiaca media, la riga centrale il tempo di allenamento già registrato.	

Visualizzazione dei risultati dei giri

menu	Passare al menu **LAP Result**.	
option / set	**AVG 1**: Visualizzazione dei risultati del 1° giro. La riga superiore indica la frequenza cardiaca media, la riga centrale il tempo sul giro.	
option / set	Ripremendo il pulsante si passa all'indicazione dei risultati del giro successivo. 50 giri al massimo.	
option / set	Ritorno all'indicazione principale.	

TEST DI FITNESS

Panoramica

Nel menu **FitTest** è possibile:

- testare il proprio stato di fitness con una corsa di 1600 m (1 miglio).
- Far valutare il proprio stato di fitness: Indice di fitness (1-5), consumo massimo di ossigeno (VO_2max), metabolismo basale (BMR) e metabolismo di attività (AMR).
- Far determinare automaticamente i propri limiti personali superiore e inferiore della zona di allenamento e sovrascrivere contemporaneamente entrambi i limiti nel menu **Setting**. Vedere anche il capitolo "Impostazione della zona di allenamento".
- Far determinare automaticamente la frequenza cardiaca massima (MaxHR) e sovrascriverla nel menu **Setting**.

Il test di fitness non è adatto solo per atleti attivi ma anche per le persone meno allenate di tutte le età.

Dopo un secondo appare l'indicazione principale. La riga superiore indica il proprio indice di fitness:

- 0 = non sono stati ancora eseguiti test di fitness
- 1 = Poor (debole)

■ 2 = Fair (sufficiente) ■ 3 = Average (mediocre) ■ 4 = Good (buono) ■ 5 = Elite (molto buono) Nella riga centrale è indica la data dell'ultimo test di fitness. Se non sono stati ancora eseguiti test di fitness, viene indicata la data corrente.	

Esecuzione del test di fitness

Le unità di misura indicate "m" o "mile" provengono dalle impostazioni di base. Se si desidera cambiarle, consultare la sezione "Impostazione delle unità di misura" nel capitolo "Impostazioni di base".

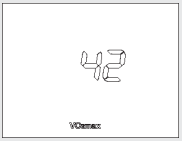
menu	Passare al menu **FitTest**.	
start / stop	Appare l'indicazione continua **Press-START to begin**. Applicare la fascia toracica. Il battito cardiaco viene indicato sul display e l'utente ha cinque minuti a disposizione per riscaldarsi. Il cardiofrequenzimetro segnala la fine dei 5 minuti di fase di riscaldamento con un segnale acustico (pigolio). Se si desidera accorciare questa fase di riscaldamento, premere il pulsante start / stop per passare all'indicazione successiva. Marciare velocemente per esatta-	

	mente 1600 m (1 miglio). A questo scopo selezionare un percorso piano di 1600 metri esatti. Si percorrono quindi idealmente quattro giri di stadio (4 volte 400 m =1600 m).	
	L'indicazione continua **Press STOP after 1600 m** ricorda di premere il pulsante start / stop al termine dei 1600 metri.	
	Appare l'indicazione continua **Test-Finished** ed il tempo necessario viene visualizzato.	
start / stop	Ritorno all'indicazione principale. Essa visualizza l'indice di fitness (1-5) con la valutazione e la data corrente.	

Visualizzazione dei dati di fitness

La visualizzazione dei dati di fitness è utile solo se è stato eseguito almeno un test di fitness. I valori di fitness visualizzati si riferiscono all'ultimo test.

menu	Passare al menu **FitTest**. Vengono visualizzati l'indice di fitness (1-5) e la data dell'ultimo test di fitness. Se non sono stati ancora eseguiti test di fitness, viene visualizzato uno 0.	

option / set	Appare **VO_2max**. Il consumo massimo di ossigeno viene indicato in millilitri entro un minuto rispetto ad un kg di peso corporeo. Esso costituisce la base per la valutazione del test di fitness.	
option / set	Appare **BMR** (Basal Metabolic Rate). Il metabolismo basale viene calcolato dai dati su età, sesso, statura e peso. Il BRM indica il fabbisogno in calorie necessario al corpo umano per mantenere le sue funzioni vitali, in stato di riposo.	
option / set	Appare **AMR** (Active Metabolic Rate). Il fabbisogno di calorie di attività viene calcolato dal metabolismo basale e da un "supplemento di attività" in concordanza con il livello di fitness.	
option / set	Ritorno all'indicazione principale.	

SOFTWARE EASYFIT

Il software **EasyFit** consente di analizzare in modo ottimale i dati dell'allenamento. Inoltre esso incorpora molte altre funzioni per gestire il peso e programmare l'allenamento.

- Funzioni calendario
- Trasmissione di tutte le registrazioni dell'allenamento
- Programmazione settimanale dell'allenamento per raggiungere il peso desiderato
- Diverse valutazioni e grafiche per il monitoraggio del progresso dell'allenamento

Installazione del software

Le istruzioni di installazione sono contenute nell'inserto cartaceo allegato al CD, e anche sotto forma di documento elettronico nel file "Install_Readme" sul CD.

Seguire esattamente le istruzioni per l'installazione del software e rispettare la sequenza indicata.

Requisiti del sistema

Nella nostra Homepage www.beurer.de troverete informazioni sulla versione aggiornata del software per PC **EasyFit** e sui requisiti necessari del sistema.

SPECIFICHE TECNICHE E BATTERIE

Cardiofrequenzimetro da polso

Impermeabile all'acqua	fino ad una profondità di 30 m L'impermeabilità del cardiofrequenzimetro ai liquidi non può essere garantita per tuffi in acqua (elevati carichi da compressione) e azionamento dei pulsanti sotto la pioggia. La misurazione della frequenza cardiaca non è possibile sott'acqua.
Frequenza di trasmissione	2.4 GHz
Temperatura ambiente	da -10 a +60°C (da 14 a 140°F)
Zona di frequenza cardiaca	da 40 a 240
Campo di indicazione della velocità	da 0 a 20 km/h (da 0 a 12,4 mi/h) Il campo della velocità può essere indicato solo in km/h.
Batteria del cardiofrequenzimetro	Batteria al litio di 3V, tipo CR2032 (raccomandazione: batterie Energizer) Durata di servizio di circa 12 mesi (in funzione della durata dell'allenamento e dal numero di apparecchi connessi)
Indicazione dell'altitudine	da -500 m a +9.000 m (da -1640 ft a +29527 ft), risoluzione di salita: 1 m (1 ft)

Indicazione della temperatura	da -10 a +60°C (da 14 a 140°F), Risoluzione: 0.1°C o 0.1°F
Numero di discese	Tutte le discese > 50 m (164 ft)

Fascia toracica

Impermeabile all'acqua	(adatta per il nuoto)
Batteria della fascia toracica	Batteria al litio di 3V, tipo CR-2032 Durata di servizio: circa 28 mesi

Sostituzione delle batterie

La batteria per il cardiofrequenzimetro può essere sostituita esclusivamente da un negozio specializzato (tutte le orologerie) oppure dai servizi assistenza indicati. In caso contrario non sono più validi i diritti di garanzia.

La batteria della fascia toracica può essere sostituita dall'utente. Il compartimento della batteria si trova nella parte interna. Per aprirlo utilizzare una moneta oppure la nuova batteria al litio da inserire. Il polo positivo della batteria inserita deve essere rivolta in alto. Chiudere accuratamente il compartimento della batteria.

Non gettare le batterie esauste nei rifiuti casalinghi. Smaltirle tramite un negozio specializzato di prodotti elettrici o presso i centri locali di ricupero dei materiali inquinanti. La legge lo impone. Avvertenza: queste indicazioni sono riportate sulle batterie contenenti sostanze tossiche.

Pb = la batteria contiene piombo

Cd = la batteria contiene cadmio

Hg = la batteria contiene mercurio

ELENCO DELLE ABBREVIAZIONI

Abbreviazioni sul display in ordine alfabetico:

Abbreviazione	Italiano
°C, °F	gradi Celsius, gradi Fahrenheit
AGE	Età
Alarm	Allarme
ALTI	Altitudine
AMR	Metabolismo di attività
AutoLap	Rilevazione automatica del giro
AVG	Frequenza cardiaca media di allenamento
AVG-Run	Frequenza cardiaca media di allenamento
BF [%]	Percentuale di grasso corporeo [%]
BMR	Metabolismo basale
BPM	Battiti cardiaci al minuto
bPM AVG	Frequenza cardiaca media di allenamento in battiti al minuto
bPM Hrmax	Frequenza cardiaca massima di allenamento in battiti al minuto
CAD	Cadence (cadenza o frequenza dei passi, numero di passi al minuto)
CAL	Taratura
cm/inch	centimetri/pollici
Day	Giorno
Desc	Descents (discese >50 metri)
FitTest	Fitness Test
Ft	Feet
f	feminile
Fat[g]	Grasso in grammi
Fri	Venerdì
Gender	Sesso
Height	Statura
Hi	Tempo di permanenza sopra la zona di allenamento

Abbreviazione	Italiano
Hi limit	Limite superiore di allenamento
Hold Save	Salvare (memorizzare) la registrazione
Hour	Ora
[hPa]	Pressione atmosferica in Hektopascal [hPa]
HR	Frequenza cardiaca
HR Search	Ricerca in corso della fascia toracica
HR-Belt	Fascia toracica trovata
HRmax	Frequenza cardiaca massima di allenamento
In	Tempo di permanenza all'interno della zona di allenamento
[Kcal]	Consumo calorico in Kcal
kg	Chilogrammi
kg/lb	Chilogrammi/Libbre
km/h	Chilometri all'ora
km/h AVG	Velocità media
L1	Giro 1
lap	Giro
LapDist	Distanza del giro
LightMan	LightManager (funzione automatica di illuminazione del display)
Limits	Limiti di allenamento
Lo	Tempo di permanenza sotto la zona di allenamento
Lo limit	Limite inferiore di allenamento
M	Metri
m	maschile
MaxHR	Frequenza cardiaca massima (formula: 220 - età)
MEM	Memoria
MEM Delete	Cancellare la memoria
Minute	Minuti
[min]	Minuti
min/km	Minuti al chilometro
min/mi	Minuti al miglio

Abbreviazione	Italiano
Mon	Lunedì
Month	Mese
PAIr NewDev	Collegare nuovi trasmettitori
PC-Link	Connessione con PC realizzata
Result	Risultato
Run	Tempo di esercizio in corso di misurazione
Sat	Sabato
Scale	Bilancia trovata
SCL search	Ricerca in corso della bilancia
Setting	Impostazioni (Menu)
SEt	Impostazione
Spd'nDist	Velocità e Distanza (menu)
Speed	Velocità
SPd Dev	Speedbox trovato
SPd Search	Ricerca in corso dello Speedbox
Start	Avvio
Stop	Arresto
Sun	Domenica
Temp	Temperatura
Time	Orario (Menu)
Thu	Giovedì
Training	Allenamento (Menu)
TrData	Dati dell'allenamento
Tue	Martedì
Units	Unità
User	Utente
VO2max	Consumo massimo di ossigeno
Wed	Mercoledì
Weight	Peso
WMData	Dati di gestione del peso
Year	Anno

INDICE

A

Accessori 7
Allenamento 8
Alti/Temp (Menu) 22
Altitudine 52
Avvertenze 6

B

Batterie 68

C

Cancellare tutte le registrazioni 42
Cronometraggio dei tempi impiegati 38
Cronometro 38
Cura 7

D

Display 20

E

Elenco delle abbreviazioni 69
Esecuzione del test di fitness 63

F

FitTest (Menu) 22

I

Impostazione del LightManager 26
Impostazione dell'altitudine di riferimento 52
Impostazione dell'unità di misura peso 26
statura 26
Impostazione dell'unità di misura dell'altitudine 52
Impostazione dell'unità di misura della temperatura 52
Impostazione della data 30
Impostazione della sveglia 32
Impostazione della zona di allenamento 25
Impostazione delle unità di misura Altitudine 52
Impostazione delle unità di misura Temperatura 52
Impostazione dell'ora e della data 30
Impostazioni dell'orologio 30
Impostazioni di base 23
Indicazione della pressione atmosferica 54
Indicazione della temperatura 54
Indicazione principale 22

L

LAP Result (Menu) 22

M

Menu 21
Messa in servizio 14
Modalità risparmio energetico 21

P

Pacemaker 6
PC-Software EasyFit 9
Pressione atmosferica 52

Principi di misurazione degli apparecchi 11
Pulizia 7
Pulsanti 19

R

Registrazione 35
Registrazione dei giri 39
Registrazione dell'allenamento 35
Result (Menu) 22
Riparazione 7
Risultati 57
Risultati dei giri 61

S

Setting (Menu) 22
Simboli 20
Sincronizzazione dei segnali degli apparecchi 28
Smaltimento 7
Software 37
Software EasyFit 66
Spd`nDist (Menu) 22
Specifiche tecniche 67
Stato di fornitura 5
Sveglia 20

T

Taratura dello Speedbox 47
Temperatura 52
Terminare e salvare la registrazione 41
Test di fitness 62
Test di fitness 62
Time (Menu) 22
Training (Menu) 22
Trasmettere al cardiofrequenzimetro i dati di gestione 59
Trasmissione dei segnali 11

U

Uso previsto 6

V

Valutare i messaggi della memoria 43
Velocità e Distanza 44
Visualizzare la velocità/la distanza, menu Spd`nDist 50
Visualizzare la velocità/la distanza, menu Time 33
Visualizzare la velocità/la distanza, menu Training 40
Visualizzazione dei dati di allenamento 57
Visualizzazione dei dati di fitness 64
Visualizzazione dei risultati dei giri 61
Visualizzazione del profilo altimetrico 54

beurer Cardiofrequenzimetro

PM90-0609_IT Con riserva di errori e modifiche

CE

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de